



# »Vorsorge Aktiv« Gesundheit für mich Ernährungswochentipp

## Die optimale Wanderjause?

In erster Linie hängt es davon ab, wie lange und anstrengend die Wanderung sein wird. Ist es eine gemütliche Tour, die nicht länger als eine Stunde dauert, reicht es völlig, eine Wasserflasche einzupacken. Bei einer anspruchsvollen Wanderung, wo Sie ordentlich ins Schwitzen kommen, brauchen Sie mehr Proviant. Als Snack für kurze Verschnaufpausen eignen sich Obst, Nüsse, Trockenfrüchte oder Vollkornbrot mit magerem Käse.



Fotocredit: Richard Lürzer

## Ein Blick in den Rucksack:

- Getränke: Wasser, Tee oder gespritzter Fruchtsaft
- Obst der Saison
- Trockenfrüchte
- Nüsse (natur)
- Gipfeljause: z.B. Nudel-/Reissalat, Vollkornbrot mit magerem Belag
- 2 Handvoll Rohkost in mundgerechte Stücke geschnitten (je nach Gusto z.B. Paprika, Paradeiser, Gurke, Radieschen)

Hier geht's zu unseren »tut gut«-Jausenrezepten!

